Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№33 (466) | 7 августа 2013 года

Культура

ДРУЖНО ПЕЛИ И ПЛЯСАЛИ В «ЛЕСНИЧОВКЕ»



На открытой сцене звучали народные песни



ПРЯЛИ КУДЕЛЬ



Слова народной песни "Ішоў Ванька канаваю" сменяли куплеты песен "Васіль сена косіць", "Із-пад каменя", звучавшие над открытой площадкой придорожного кафе «Лесничовка», которое находится на границе Слонимского и Зельвенского районов.

Уже становится традицией в первых числах августа проводить здесь фестивали белорусской национальной культуры.

Показать свое искусство приехали коллективы художественной самодеятельности из Свислочи, Щучина, Зельвы, Берестовицы и других райцентров области. Всего в концерте приняли участие 11 коллективов и пять сольных исполнителей. Также на территории кафе гостям и присутствующим были представлены изделия в технике резьбы по дереву, соломоплетения, керамики и другие работы, сделанные руками народных умельцев.

Евгений ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Культура

В СЛОНИМЕ НОВЫЙ ГОД ОТМЕТИЛИ В АВГУСТЕ


Весело водили хоровод


Сказочные персонажи развлекали детей


Желающие смогли поучаствовать в конкурсе рисунков

Около пятидесяти детишек дошкольного и школьного возраста 3 августа в центре Слонима водили хороводы вместе с Дедом Морозом и его внучкой Снегурочкой.

«Новый Год наоборот» — так называлась детская развлекательная программа, которую подготовили работники местного отдела культуры.

Сказочные персонажи развлекали деток, водя хороводы около импровизированной ёлочки.

Как отметили мамы и папы, такой праздник очень удачно вписался в досуг детей. Родителям хотелось бы, чтобы чаще проводили подобные мероприятия.

Все желающие смогли поучаствовать в конкурсе рисунков.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора

Путь к Богу

ПОСЛЕДСТВИЯ ГРЕХОПАДЕНИЯ


Священник Павел ФРАНТИЩИК

Дорогие друзья! Очень часто можно услышать, что в наше время много трудностей, жизненных испытаний и особенно болезней. Человек рождается в муках матери, проводит жизнь свою в трудах и скорбях, на что-то надеется и разочаровывается, приобретает и теряет, создает и разрушает, томится от суеты, от чувства одиночества и от неутоленной духовной жажды, стареет и мучается болезнями и, наконец, умирает, причем редко бывает безболезненная смерть. Все это — результат грехопадения, которое произошло на заре человеческой истории. Ведь последствия падения прародителей имеют общее наименование проклятия. По определению «Пространного Катихизиса», проклятие есть «осуждение греха праведным судом Божиим, а от греха происшедшее на земле зло в наказание человекам». Но целью проклятия является не отмщение, а исправление человека через смирение его гордыни и приведение его к покаянию. Поэтому Священное Писание и говорит, что Господь наш Иисус Христос «спасет людей Своих от грехов их» (Мф. 1:21), и самое спасение полагает «в прощении грехов» (Лк. 1:77). Вот почему нам так необходимо Его прощение.

Две маленькие сестрички, прослушав библейскую историю об изгнании Адама и Евы из рая, сказали папе:

—Папа, если бы мы с Леной были в раю, то ни за что не съели бы плод познания добра и зла. Ведь Бог не разрешил его трогать, правда, папа?



—Правда, — улыбнулся отец и уложил детей спать.

Наутро папа встал раньше всех, поймал во дворе воробья и посадил его в непрозрачную кастрюльку. Разбудив девочек, он показал им кастрюльку, которую поставил на подоконник открытого окна в кухне, и сказал:

— Пожалуйста, не снимайте крышку с этой кастрюльки, пока я не приду с работы. Когда я вернусь, то сам покажу вам сюрприз, который там находится. Если будете послушны, куплю вам новую игру.

Папа ушёл с мамой на работу, а девочки остались дома одни. Всеми силами пытались они себя отвлечь от кастрюльки, стоящей на кухне. Они давно переиграли во все игры, какие знали, но любопытство не давало им покоя — очень хотелось заглянуть в кастрюльку. В конце концов, старшенькая Маша уговорила сестричку Лену, которая ещё боялась, что папа будет ругаться, заглянуть в кастрюльку.

—Мы только одним глазком глянем и закроем, — сказала она. Папа даже не узнает.

Но как только Леночка приподняла крышку, воробышка вылетел в окно. Испугавшись, девочки захлопнули пустую уже кастрюльку. Вечером вернулся папа, и, увидев, что кастрюлька пуста, сказал:

— Ну что, маленькие Евы, — не выдержали, выпустили птичку. Вот так и Ева не удержалась, чтобы не попробовать плод познания добра и зла.

— Папа, что это было за дерево такое, и почему с него нельзя было кушать? — спросила Маша.

— Дерево было обычным, и плоды съедобными, но, нарушив запрет Бога, первые люди сами как бы выбрали зло вместо добра, потому что всякое зло начинается с непослушания, а с послушания всё доброе, чему бы научил Бог первых людей, когда б они были послушны. Этот воробушек был для вас сегодня деревом познания добра и зла, и вы тоже не послушались меня. Испытание Адама и Евы оказалось вам не по силам.

06.08.2013

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

вакансии

ТРЕБУЕТСЯ сиделка, трудоспособного возраста. Тел. 8-029-356-33-74, 8-029-804-44-88.

ТРЕБУЮТСЯ строители для сооружения забора, длина 150 м. Тел. 8-029-614-43-67, 8-029-867-42-03.

ТРЕБУЕТСЯ женщина-домохозяйка, возраст 55-63 года, бывшая медсестра. Тел. 8-033-312-64-13.

ТРЕБУЕТСЯ бухгалтер. Тел. 8-029-602-22-92.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка, для ухода за пожилой женщиной, которая умственно и в движении не ограничена. Тел. 8-029-951-68-22, 8-029-68076-35.

ТРЕБУЕТСЯ специалист, без в/п, для строительства забора, фундамент, столбы и т.д., в частном доме, объём 55 м. Тел. 8-029-647-72-12, 8-033-623-70-30.

ТРЕБУЮТСЯ специалисты, для укладки тротуарной плитки, 120 м², строго не пьющие. Тел. 8-029-995-92-40.

ТРЕБУЮТСЯ специалисты, для выкладки пруда бутовым камнем, 5x7 м, строго не пьющие. Тел. 8-029-995-92-40.

ТРЕБУЕТСЯ бригада строителей для благоустройства территории, забор, тротуарная плитка, отмостка, утепление фундамента, плитка на ступеньки. Тел. 8-029-670-69-97.

ТРЕБУЕТСЯ помощник в ведении учета. Тел. 8-025-658-75-84.

поиск работы

ИЩУ работу: малярные работы, откосы, оклеивание обоями, покраска, шпатлёвка. Тел. 8-029-308-45-33.

ИЩУ любую строительную работу, фундамент, кладка, кровля. Тел. 8-029-222-64-46, 8-044-562-64-46.

ИЩУ работу, мужчина без в/п, разовую: грузчика, разнорабочего, помощь в переездах, копке грунта, демонтаж, рассмотрю все предложения. Тел. 8-029-177-53-95.

ИЩУ работу, по всем видам внутренней отделки: плитка, откосы, ламинат, гипсокартон и др. Тел. 8-029-580-26-26, 8-044-551-86-16.

ИЩУ работу: гипсокартон, ламинат, сайдинг, шпатлёвка стен, потолков, кладка перегородок, утепление домов. Тел. 8-044-557-23-77.

В НАЁМ

СДАЕТСЯ
2- И 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Со всеми удобствами кабельное ТВ квитанции об оплате, Гибкая система скидок. Возможен безналичный расчёт.
Тел.: 960-59-55 (Vel), 587-71-32 (МТС), 583-73-91 (МТС)
ИП Остапенко С.В. УНП 590857539

Квартиру 2-комнатную на сутки и более
Молодым компаниям не беспокоить.
На длительный срок не сдаётся.
Кабельное TV, автостоянка, квитанции об оплате
Тел.: 4-45-29, 80295875945 8-044-742-43-76
ИП Стрик В.К. УНП 590090872

СДАЮ 2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ
на сутки и более. Вы будете довольны
Vel. 80296759511, 80293988247. МТС 80295839409.
ИП Знак С.М., УНП 590316290

СДАЮ 3-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Хорошие условия, удобное месторасположение, квитанция об оплате.
Тел.: 8-029-32-37-663 Velcom
ИП Гурецкая Е.Л., УНП 500425224

СДАЮ 1-комн. квартиру на сутки и более
Чисто, уютно, кабельное ТВ, квитанции, возможен безналичный расчёт. Скидки от срока проживания.
Vel. 8-029-111-08-73
МТС 8-029-582-77-82
ИП Пансевич Л.П. УНП 500268138

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ.
Евроремонт. Кабельное ТВ + Интернет. Все для отдыха, квитанции, скидки от срока проживания. Возможен безнал. расчёт.
Velcom 8029-904-11-01, МТС 8029-882-44-99.
ИП Цыпурко М.Л., УНП 590314535

Сдаю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры на сутки и более
Евроремонт, автостоянка и ресторан рядом, кабельное ТВ, квитанция об оплате, возможен Интернет
6-09-55
Тел. 8-029-672-58-55, 8-033-689-56-88
ИП Семко Ю.В. УНП 590857753

СДАЮ 1-2-3-КОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ НА СУТКИ
большое колличество спальных мест, всё необходимое для проживания.
kvartiraslonim.by
Тел.: 8-044-533-29-19, Велком, 8-029-888-10-78, МТС.
ИП Якусик Е.С., УНП 590321597

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА
Квитанции об оплате
Скидки от срока проживания
Тел. 8-033-624-51-97
ИП Пилипчак Р.И., УНП 590319698

Сдаю квартиру на сутки и более
ЕВРОРЕМОНТ, ВСЕ УДОБСТВА, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
Тел.: VEL 8-029-107-51-90 МТС 8-029-250-73-91
ИП Булавчик С.В., УНП 590324593

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Условия — супер! Квитанция об оплате
Тел.: Vel. 8029 934 58 90
2-47-05, 8-044-560-37-12
ИП Талерчик В.И. УНП 590321341

СДАМ 2-комнатную квартиру на сутки и более
Тел. МТС 8-029-289-75-03
8-044-533-85-54
ИП Малышева Н.В., УНП 590827758

Сдаю 2-комнатную квартиру на сутки, все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ.
Тел. 8-029-330-40-03, 8-029-583-22-95.
ИП Трафимчик В.А. УНП 500438266

Сдаю 3-комнатную квартиру на сутки и более. Со всеми удобствами, гибкая система скидок, Квитанция об оплате
Тел. 8(029)-1-45-25-79.
ИП Табако Н.Н., УНП 590314747.

Сдаю квартиру на сутки
2-комн., все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ
Тел. 8-029-326-20-56 VEL
8-029-882-84-87 МТС
ИП Панфилович А.С. УНП 590005257

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
со всеми удобствами. кабельное ТВ, есть всё для проживания и отдыха. Возможен безналичный расчёт. Квитанция об оплате. Приглашаются командированные.
Тел. 8-044-451-74-21,Vel. 8-029-881-19-59 МТС
ИП Кононович Л.Д. УНП 5995647

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Хорошие условия, кабельное ТВ, квитанция об оплате. Рядом ресторан, банк, ночной магазин, почта, аптека.
Тел. МТС 8-029-2882200, Velcom 80299170246.
ИП Шеронова, УНП 590314349

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ, ЧАСЫ, МИНУТКИ.
Хорошие условия, удобное месторасположение. Все для Вас!
Тел.: 8029-663-65-03.
ИП Евсейчик Н.В., УНП 590315041

СДАЮ КВАРТИРУ
на сутки и более
на Энке, квитанции об оплате.
8-029-647-38-13
8-029-8859-335
ИП Ратош Д.Л., УНП 590320212

Организация СНИМЕТ В АРЕНДУ помещение ПОД МАГАЗИН
от **90** до **1000** кв.м.
(возможна покупка)
8(033) **300-46-32** МТС
8(044) **568-08-63** Velcom

Сдаю 1-комн. квартиру на сутки и более
центр города, ремонт, рядом ресторан, рынок, все удобства, квитанция об оплате.
Тел. Vel 8(029)1903360, 23153
ИП Кобозов В.Н. УНП 591731832

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ НА ЭНКЕ СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
ТЕЛ. 8-044-534-23-40 (VEL)
8-033-624-44-30 (МТС)
ИП Сенько О.В., УНП 590088710

1-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ
ЦЕНТР ГОРОДА
Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
ИП Врублевская А.А., УНП 590321275

Окна из ПВХ
немецкий профиль Bawaria, REHAU
цены производителя
откосы в день монтажа
гарантия, работаем без выходных
Скидка 7% до конца лета
МТС 8(029) 782-02-47
Velcom 8(029) 120-44-65
ИП Веселуха С.В., УНП 591731291

GS.BY

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
Тел.: +375-29-998-27-37 Вел., 788-12-94 МТС
ИП Шило В.Е., УНП 590942768

В НАЁМ

сдаю

ГАРАЖ, на ул. Мицкевича, можно под склад. Тел. 8-029-883-95-66, 8-044-498-28-09.

1/2 дома, для холостяков. Тел. 4-86-95.

ПОМЕЩЕНИЕ с территорией. Тел. 8-025-658-75-84.

сниму

КВАРТИРУ или дом на ул. Зеленой или ул. Синичкина, на 1 год, с частичной предоплатой и дальнейшей приватизацией, можно без приватизации. Тел. 8-029-281-81-94.

КВАРТИРУ или дом, на ул. Ружанской или на прилегающих к ней улицах, на 1 год, с частичной предоплатой и дальнейшей приватизацией, можно без приватизации. Тел. 8-029-382-44-50.

КВАРТИРУ, на ул. Брестской, или на прилегающих к ней улицах, на 1 год, с частичной предоплатой и дальнейшей приватизацией, можно без приватизации. Тел. 8-044-498-58-10.

ГАРАЖ, рассмотрю все предложения. Тел. 8-029-284-94-25.

ДОМ или квартиру, на длительный срок снимет молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-025-928-10-31, 8-029-784-82-24.

ЖИЛЬЁ, на длительный срок, оплату гарантирую. Тел. 8-029-169-24-12.

ГАРАЖНОЕ помещение, на длительный срок. Тел. 8-033-380-05-66, 8-029-501-60-99.

КВАРТИРУ, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-785-00-11.

КВАРТИРУ, молодая семья, на длительный срок, своевременную оплату и порядок гарантируем. Тел. 8-033-623-57-94.

КВАРТИРУ, рассмотрю любые варианты. Тел. 8-033-691-47-96, 8-044-779-89-05.

КВАРТИРУ, желательно в центре, на длительный срок, молодая семья из 3 человек, своевременную оплату и порядок гарантируем. Тел. 8-029-275-16-14.

КВАРТИРУ, желательно с сентября, снимет молодая пара, без вредных привычек, порядок гарантируем. Тел. 8-033-392-25-47.

КВАРТИРУ или полдома, молодая семья из 3 человек, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-044-773-21-36, 8-033-312-24-95.

КВАРТИРУ 1-комн., в г. Минске, молодая семья, до 250-300 у.е., порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-033-692-65-97, 8-029-979-69-73, 4-15-26.

КВАРТИРУ 1-комн., снимет молодая девушка без вредных привычек, р-н Энка, ул. Тополевая, Ф. Скорины, Брестской, на длительный срок, чистоту и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-588-40-16, 8-029-126-13-39.

КВАРТИРУ 1-комн., снимет девушка, чистоту и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-805-01-17.

КВАРТИРУ 1-2-комн., или дом, на длительный срок, молодая семья, чистоту, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-786-43-96, 8-029-722-92-15.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на Энке, пр. Независимости, на длительный срок, срочно. Тел. 8-044-734-96-03, 8-044-554-67-85.

КВАРТИРУ 1-2-комн., порядок и своевременную оплату гарантирую, срочно. Тел. 8-044-470-74-41, 8-029-588-16-65.

КВАРТИРУ 1-2-комн., с мебелью, на срок от 1 месяца и более, рассмотрю любые варианты, порядок и оплату гарантирую, возможна предоплата. Тел. 8-029-977-11-38.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем, возможна предоплата. Тел. 8-029-581-94-88.

КВАРТИРУ 1-2-3-комн., на длительный срок, семья из 2 человек, порядок гарантируем. Тел. 8-033-325-99-14.

КВАРТИРУ 2-комн., на длительный срок, семья, своевременную оплату и порядок гарантирую Тел. 8-029-847-13-38, 8-044-485-02-36.

КВАРТИРУ 2-3-комн., семья учителей, на длительный срок, в р-не Энки, Ершова, Брестской, Независимости. Тел. 8-033-626-33-44, 8-029-104-37-93.

КВАРТИРУ 2-3-комн., или дом снимет молодая семья из 3-х человек, с удобствами, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-524-01-96, 8-029-942-00-79.

КВАРТИРУ 2-3-4-комн., дом с удобствами, на длительный срок, дорого, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-044-544-46-44, 8-033-376-67-14.

КВАРТИРУ 3 комн., на длительный срок снимет семья из 4 человек, р-н Ершова, Брестской, Тополёвая, оплату и порядок гарантирую. Тел. 8-029-120-44-65, 8-029-782-02-47.

КОМНАТУ, мужчина. Тел. 8-029-869-20-22.

СДАЮ квартиру (1-, 2-, 3-комн.)
На сутки и более
Все для комфортного проживания и отдыха, квитанция об оплате, скидки от срока проживания
Тел.: 8-029-689-59-84, 8-029-635-82-18.
ИП Чиркова О.М., УНП 590942173

СДАЮ НА СУТКИ И БОЛЕЕ 1-КОМНАТНУЮ УЮТНУЮ КВАРТИРУ НА УЛ. ЕРШОВА
Velcom 8-029-635-44-05
МТС 8-033-656-89-65
ИП ШАЙДАК Н.Н., УНП 590324948

Новости медицины

ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ БЕЛАРУСЫ?

Среди болезней системы кровообращения хроническая сердечная недостаточность вызывает наибольшую смертность.

Об этом сообщила на пресс-конференции заведующая лабораторией хронической сердечной недостаточности РНЦП «Кардиология» Елена Курлянская, передает корреспондент БЕЛТА.



«Хроническая сердечная недостаточность — это тот процесс, которым занимаются и с практической, и с научной точки зрения, поскольку самый большой вклад в смертность от болезней системы кровообращения вносит именно такое грозное осложнение, как хроническая сердечная недостаточность», — сказала Елена Курлянская, добавив, что на конечных этапах заболевание приводит пациентов к инвалидности второй и третьей группы, а также требует очень больших затрат на медикаментозное и хирургическое лечение данных пациентов.

Заведующая лабораторией отметила, что сегодня в центре используются практически все методы лечения хронической сердечной недостаточности, которые соответствуют мировым стандартам, начиная с медикаментозной коррекции состояния здоровья пациентов на начальной стадии заболевания, а также миниинвазивные вмешательства, имплантация кардиостимуляторов — ресинхронизирующих устройств, которые лечат именно хроническую сердечную недостаточность, хирургическая коррекция сердечной недостаточности. Если они не эффективны — проводится трансплантация сердца. Специалист подчеркнула, что трансплантация сердца, один из важнейших методов лечения хронической сердечной недостаточности, выполняется в Беларуси уже четыре года.

Елена Курлянская рассказала и о новых научных проектах по изучению, диагностике и лечению хронической сердечной недостаточности, которые также соответствуют западноевропейским стандартам. Среди них совместный проект с лабораторией нарушения сердечного ритма, заключающийся во внедрении новой технологии по лечению хронической сердечной недостаточности — денервации почечных артерий, которая еще только изучается в клиниках Берлина и Праги. По диагностике и прогнозу хронической сердечной недостаточности на начальных этапах ведутся научные исследования по изучению нового маркера сердечной недостаточности, который также только стал изучаться в западноевропейских и американских клиниках.

«Часто бывает, что у пациента уже существует сердечная недостаточность, а сам он не подозревает об этой проблеме. И только когда он обращается к доктору по той или иной причине и диагностируется данное заболевание, пациент осознает, что он плохо себя чувствовал, но не придавал этому значения», — сказала Елена Курлянская.

Она также отметила, что для профилактики сердечной недостаточности очень важны выявление пациентов с начальной стадией сердечного заболевания, диагностика этих состояний, определение прогноза заболевания данных пациентов и их лечения на начальных стадиях для недопущения прогрессирования тяжелых осложнений.

Екатерина БУРАКЕВИЧ, БЕЛТА

АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ: КОФЕ МОЖЕТ СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ



Кофе помогает предотвратить ряд серьезных заболеваний.

Если верить последним исследованиям, кофе — прямо-таки чудодейственное зелье: он помогает предотвратить рак кожи и болезнь Альцгеймера, снизить риск сердечной недостаточности и диабета, пишет журналистка Time Клэр Гроден.

Недавно ученые из Гарвардской школы общественного здоровья выявили еще одну полезную особенность напитка бодрости: он снижает риск суицида. Наблюдая 200 тыс. людей на протяжении 16 лет, исследователи установили, что лица, выпивающие от 2 до 4 чашек кофе в день, вдвое реже совершают самоубийства, чем те, кто вообще не пьет кофе, пьет меньше двух чашек или употребляет кофе без кофеина, говорится в статье.

Все дело в кофеине, сообщает журналистка: он действует как легкий антидепрессант, повышая уровни гормонов радости, таких как серотонин и дофамин.

Гроден призывает всех поклонников кофейного напитка поднять кружки за это исследование — оно подарило еще одно оправдание "кофеманам".

Inopressa.ru

Как луна влияет на сон

Мы все в каком-то смысле лунатики. На протяжении своей долгой истории луна казалась людям то очаровательной, то пугающей и зловещей, то соблазнительной.

Мы целуемся и строим коварные планы под луной, тратим миллиарды долларов, чтобы отправить на луну экспедицию.

Неудивительно, что за миллионы лет эволюции ритмы нашего организма могли подстроиться под лунные циклы. Одно из наиболее известных проявлений влияния Луны на физиологию — менструальный цикл у женщин. Менее известна её связь с электрохимическими процессами в мозгу страдающих эпилепсией: в те несколько дней, когда «рождается» новая Луна, вероятность приступов возрастает. И, конечно, многие давно уверены, что смена фаз Луны каким-то образом связана с нашим сном.

В период полной луны многим труднее уснуть и у них меньше шансов проспать всю ночь. И даже после, казалось бы, хорошего ночного отдыха может оставаться ощущение лёгкой заторможенности — своего рода «лунное похмелье».



Если человек спит под открытым небом, то логичным объяснением может служить само присутствие лунного света. Но лунное влияние продолжается и за закрытыми дверями, и за плотно задёрнутыми занавесками.

Долгое время продолжались споры о реальности связи нашего сна с лунными циклами, и вот теперь этот феномен получил научное подтверждение, опубликованное в научном журнале Current Biology.

Большая часть работы, необходимой для этого исследования, проделана уже давно. В 2000 году группа исследователей из Базельского университета, Швейцарской высшей технической школы и Швейцарского центра медицины сна пригласила к участию в эксперименте 33 волонтёров.

Их сон изучали в специальной лаборатории на протяжении трёх лет. Специалисты собрали все возможные данные: активность излучаемых мозгом волн (измеряемая при помощи электроэнцефалограммы), уровень гормона мелатонина, количество времени, необходимое на то, чтобы погрузиться в сон, и время, которое приходится на фазу глубокого сна, а также сообщения участников о том, насколько отдохнувшими они чувствовали себя на следующий день.

При помощи этих данных учёные пытались изучить как структуру сна в общем, так и влияние на неё таких факторов, как возраст и пол. И только спустя десятилетие специалистам пришло в голову пересмотреть эти данные на предмет связи структуры сна с фазами луны.

Выяснилось, что такая связь действительно существует, и она довольно прочная. В среднем, на протяжении трёх-четырёх дней полной луны участникам эксперимента требовалось на пять минут больше, чтобы уснуть, и их сон продолжался на 20 минут меньше. Кроме того, электроэнцефалограмма показывала в такие дни снижение активности, связанной с глубоким сном, на 30 процентов, уровень мелатонина тоже оказывался ниже, и сами участники признавались, что чувствовали себя менее отдохнувшими, чем в другие дни.

Во время эксперимента участники спали в полностью затемнённой лаборатории, куда не мог проникнуть ни один луч луны.

Но если факт того, что луна влияет на сон, можно считать доказанным, механизм этого влияния всё ещё остаётся неясным. Поскольку лунный свет в лабораторию не проникал, то он не может быть причиной этого феномена.

Лунная гравитация обладает достаточной силой, чтобы вызвать подъём уровня океана, но на озёра и многие моря она не оказывает никакого влияния. Они слишком малы, чтобы ощутить эффект лунной гравитации. Однако, замечают авторы исследования, — мы ничего не знаем о том, как она влияет на человеческий организм.

Скорее, ответ заключается в том, что мы, как и другие живущие на Земле существа, вовлечены в определённые астрономические ритмы (день и ночь, полная луна и новая луна) и весь наш жизненный цикл адаптирован к этим ритмам.

Трудно сказать, где внутренние часы находятся, например, у цветка, а у человека есть так называемое супрахиазматическое ядро (крошечный отдел мозга рядом со зрительным нервом), которое отвечает за выработку мелатонина, определённых нейромедиаторов и других химических веществ, связанных с «чувством времени».

И все это происходит в окружении земных и космических ритмов. Физически человек может принадлежать только земному миру, но наш мозг (и поведение) вполне может зависеть от обоих.

mixstuff

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .

Поздравляем Сергея и Юлию!



Юлия и Сергей познакомились случайно в Слониме на дискотеке. Общение продолжилось в интернете, после чего уже в реальном мире произошло первое свидание и завязались серьезные отношения. Дружба молодых людей продлилась полгода. Все это время Юлия ждала, когда Сергей сделает ей предложение. И ее сокровенная мечта сбылась: в один из вечеров Сергей произнес трогательные слова: «Любимая, стань моей женой».

Свадьбу Сергей Пугач и Юлия Позняк сыграли 2 августа. Торжественная церемония бракосочетания состоялась в Слонимском отделе ЗАГС. В день бракосочетания молодожены говорили друг о друге теплые и добрые слова.

—Сергей — самый любимый, красивый, замечательный, надежный и очень дорогой для меня человек. Я все время мечтала быть вместе с Сергеем, идти с ним по жизни рука об руку. Моя мечта сбылась. Я счастлива и теперь мечтаю, чтобы у нас родились здоровые и красивые детки, — поведала Юлия.

—Юлия — красивая, замечательная, справедливая, нежная и добрая. Я люблю ее сильно и безумно рад такому подарку судьбы, — сказал в день бракосочетания Сергей.

Поздравить новоиспеченных супругов в ЗАГС пришли родные и близкие молодоженов, среди которых были и приемные родители Сергея. Они живут в Италии и приехали в столь значимый день поздравить своего сына и дать напутственные слова в новую семейную жизнь.

—Мы очень рады за сына, что он встретил достойную девушку. Теперь они стали одним целым. Искренне желаем Юлии и Сергею счастья, жить весело и дружно, хранить тепло семейного очага всю жизнь, а мы будем счастливы ждать внуков, — такие теплые слова произнесли в день бракосочетания итальянские родители мама Пина и отец Торэс.

Добро пожаловать, Даниил!

В семью Татьяны и Алексея Утлик пришла великая радость: 30 июля в 12 часов 55 минут в их семье родился первенец. Нарекли родители своего сынульку Даниилом. Его вес — 4 кг 280 г, рост — 52 см. Вот так настоящий богатырь!

В день выписки молодую мамочку встречали в выписной комнате всем большим семейством. Родные не могли скрыть волнения, чувства радости и благодарности за такой подарок небес.

—Я очень счастлив и горд, что у нас теперь есть сын. Желаю ему быть здоровым, крепким, пусть подрастает и радует нас своими успехами, — пожелал отец сыну.

—Меня сегодня переполняет чувство радости и волнения. Спасибо детям за внука, пусть он скорее подрастает, радости, любви желаю и здоровья всем троим, пусть обязательно сбудутся все их самые заветные мечты, — пожелала Тамара Михайловна, мама Алексея.



Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до 18.00

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская д.41
Адрес редакции: ул. Косовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты:
Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Евгений ВОЛОДАЩУК
стиль-редактор
Оксана КОЗЛОВА

Тираж номера 5010 экз.

Время подписания к печати по графику 6 августа 2013 года 15:00

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4.
индекс 230025
Заказ № 4313

Свободная цена

ISSN 1991-3362

